Rok VIII. Berlin, w lipcu 1902 r. Nr. 7.



Szlachetne zdrowie!
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz —
Aż się zepsujesz!
J. Kochanowski.

Zdrowie!
Ile cię trzeba cenić — ten tylko się
Kto cię stracił!... [dowie,
A. Mickiewicz.

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem **2,50 M.** — w austro-węgierskiem **3 korony** — w rosyjskiem **1 rub. 50 kop.** — w innych krajach europejskich i Ameryce **2,70 M.** W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1,25 M. — 1 kor. 50 hal.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod Nr. t. 111. — Numer osobny 25 fen **Prawdziwie ubodzy** odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocznie 50 fen. (60 hal.) w znaczkach pocztowych na opłatę przesyłki.

1902. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski, Berlin Karlstr. 32.** | Lipiec.

Treść:

Najskuteczniejszy sposób przeciw zaziębieniu jako też przeciw gruźlicy czyli suchotom szczególnie płucowym.

Od czasu jak gruźlica się stała wprost klęską społeczną, wymyślono i wytworzono fabrycznie ogromną moc środków i lekarstw niby skutecznych przeciw tej chorobie. Przy wszystkich jednak takich sztucznych lekarstwach, począwszy od zapomianej już prawie tuberkuliny Kocha aż do najnowszych „...inów“ lub „...olów“ przekonano się, że niszcząc laseczniki gruźlicze niszczą zarazem też chorego i mu ogromną szkodę wyrządzają. Z tej też przyczyny nareszcie medycyna szkolna przestała wierzyć w skuteczność leczenia objawowego (przytłumiania symptomów), gdyż większa przeważnie część zastępców tej medycyny (alopatów) jest podziśdzień za tem, aby chorych umieszczono w osobnych w tym celu zbudowanych sanatorjach, w których słońce, powietrze, odżywianie i wogóle hygiena odgrywają pierwszą rolę. W ten sposób właśnie przez wzmagającą się gruźlicę lecznictwo przyrodne wysunięte zostało znacznie naprzód, przynajmniej w teorji. W praktyce bowiem bardzo jeszcze daleko do tego, nim jakiś uszczerbek w owej klęsce gruźlicy będzie widocznym. Potrzebaby do tego przynajmniej dziesięć razy tyle sanatorjów, potrzebaby niejednej zmiany stosunków społecznych, dalej zmiany systemu obecnie panującej medycyny szkolnej a zaprowadzenie na wszechnicach conajmniej równouprawnienia innych kierunków lecznictwa (przyrodnego, homeopatji).

Któż z nas się doczeka urzeczywistnienia takich reform? Nie czekajmy, ale

sami sobie pomożmy, zwłaszcza, że pomoc tu łatwa i tania.

W obecnej ciepłej porze każdy z nas ma najlepszą sposobność do rozpoczęcia takiej samopomocy. Polega ona przeważnie na uodpornieniu skóry przeciw powietrzu. Uczmy się z przykładów: Dołączona tu podobizna pokazuje nam jednego z najdzielniejszych przodowników w kierunku hygieny osobistej, przedstawia nam zamożnego i uczonego człowieka, który nie nosi ubrania z powodów naukowo-zdrowotniczych. Tym oryginalnym osobnikiem jest:



Kapitan Edward A. v. Schmidt.

Opalony od słońca olbrzym, który od 28 lat chodzi nago, jest rządcą zatoki Oakland. Całe jego ubranie składa się z pasa i pary bawełnianych majtek (caleçon de bain). W swojem pasie nosi on długi sztylet a w ramionach spoczywa rusznica.

Jest on kapitanem i przepisuje wszystkim promom, yachtom, holownikom itp. kierunek, w którym mają jechać.

Nagi ten olbrzym jest w służbie departamentu wojennego Stanów Zjednoczonych. Na pokładzie swojego okrętu stoi on prosto jak posąg bronzowy Ajaksa. Jest on dla całej okolicy postrachem dla rozbójników.

Jest on wysoki i wspaniale proporcjonalny, mierzy 6' 3" (ang.) i waży 200 funtów (ang.) Od lat 28 stawia czoło wszystkim klimatom świata, gdyż oprócz chwil, w których pokazuje się na ulicach miasta, chodzi prawie zupełnie nago.

Przez redaktora pewnego pisma zapytany przed 8 laty, dlaczego nie nosi ubrania jak inni mieszkańcy tego klimatu, odpowiedział krótko: «Przez wzgląd na zdrowie!« W odpowiedzi na dalsze pytanie opowiedział w dwugodzinnej rozmowie swoje wielce ciekawe koleje życia.

«Czy mi tu i owdzie nie jest zimno?« — wtrącił. »Ach, dlaczegóż nie, tak jak mnie pan tu widzisz teraz, przebiegałem przez lat 28 wszystkie klimaty i części ziemi. Mniemanie, że tylko w gorących krajach można nago chodzić, jest zupełnie przewrotne. Hittel w swojej historji Kalifornii zwraca uwagę na wpływ cywilizacji na Indjan. Gdy hiszpańscy misyonarze nawróciwszy dzikich na Chrześciaństwo, zaczęli ich ubierać w odzież, Indjanie wymierali zwolna na choroby płuc. Moja filozofia ubrania a raczej «nieubrania« opiera się na naukowych zasadach. Pory skóry oddychają powietrzem i powinny także wciągać w siebie promienie słońca, a mianowicie powinny pory tułowia być dla słońca i powietrza zawsze otwarte. Uczeni niemieccy polecają teraz suchotnikom nago chodzić. Ja pochodzę z suchotniczej rodziny. Kiedym był jeszcze chłopcem, wyprorokowano mi, że umrę przedwcześnie na suchoty«. Tu olbrzym westchnął głęboko, a wspaniale rozszerzona klatka piersiowa świadczyła, jak mało troszczą się fakta o honor proroków.

«Tak jest«, mówił dalej olbrzym, a ja przez pewien czas studjowałem medycynę, moi koledzy zaś mówili o moich słabych płucach; a gdym się puścił na morze, przyjaciele moi myśleli, że już więcej nie powrócę. Otóż tam, w krajach gorących, nosiłem bardzo mało odzieży, a im mniej nosiłem, tem lepiej się czułem, gdym zaś znowu więcej wdział na siebie ubrania, nie czułem się tak dobrze. W rok później prowadziłem okręt przez cieśninę Magellana i spostrzegłem, że mieszkańcy Kraju Ogniowego chodzili nago po śniegu. Widziałem starców, silnych i rzeźkich, matki, które swoje dzieci karmiły, wszyscy nago i wszyscy żwawi w ruchach i silnie zbudowani; wtedy powiedziałem sobie, że znalazłem tajemnicę zdrowia. Od tego czasu ubieram się tak jak owi silni mieszkańcy tego mroźnego kraju — jak mnie pan tu teraz widzisz«.

Kapitan Schmidt jest żonaty i ma czworo dzieci. «Moją żonę», rzekł, »poślubiłem w Melburnie. Ona także podziela moje pojęcia o ubraniu. Naturalnie nie chodzi ona tak jak ja, ale, o ile to w stosunkach towarzyskich uchodzi, przestrzega tych samych praw natury. Dzieci swoje ubieramy także według praw natury i nie wyda-

liśmy jeszcze ani szelągą na lekarza lub lekarstwa«.

Powietrze jest naszym żywiołem, jak woda żywiołem ryb. Powinniśmy jednak nietylko oddychać powietrzem, lecz i naszą skórę kąpać w morzu powietrza. Skóra nasza jest przeznaczona do wyziewów (wypocin), dlatego powinna skóra stykać się z powietrzem. Ale człowiek musi się ubierać. Wymaga tego z jednej strony obyczaj, z drugiej wzgląd na ochronę przed zimnem. Pobudki te nic nas tu nie obchodzą — żądamy tylko, aby nasza odzież nie krępowała czynności wyziewalnej i wydzielniczej skóry. Wydzielamy zużyte materje przez płuca, nerki, wątrobę, kiszki, a wreszcie przez skórę. Jeśli wydzielanie przez płuca zostanie zatamowane, następuje śmierć wskutek zatrucia kwasem węglowym. Jeżeli czynność nerek zostanie zatamowaną, następuje zatrucie częściami składowemi moczu. Jeżeli uczynimy niemożliwem wydzielanie mających ujść przez skórę materyj (n. p. jeśli skórę pomalujemy pokostem), to następuje śmierć przez otrucie truciznami ciała naszego (leukomainy, ptomainy, toksyny). Używana dziś niestety powszehnie nieprzepuszczalna odzież nie jest jeszcze co prawda zupełnem odcięciem powietrza od skóry, jak to ma miejsce przy pomalowaniu pokostem. Dlatego nie zaraz umiera się przy tej modnej odzieży; ale że z tego pochodzi cały szereg chorób, a mianowicie prawie wszystkie tak zw. choroby zaziębienia i wiele chronicznych stanów reumatycznych, to nie ulega wątpliwości.

My, ludzie cywilizowani, w których najrozmaitsze szkodliwe wpływy działają, nie jesteśmy odpowiednim materjałem do doświadczeń nad szkodliwymi skutkami nieprzepuszczalnej odzieży; ale przychodzą nam tu na pomoc spostrzeżenia, które zrobił Frithjow Nansen w Grenlandji. Gdy mianowicie Nansen spotkał się na wschodnim wybrzeżu Grenlandji z Eskimosami, był wielce zdumiony tem co ujrzał: w namiotach ze skóry, które naturalnie bardzo niedostatecznie ogrzane były lampami tranowemi, Eskimosi się rozbierali i z całą rodziną używali błogiej kąpieli powietrznej. Bardzo słusznie zauważa Nansen, że to instynktowe kąpanie się w powietrzu, jest koniecznem wyrównaniem szkód, jakie sprowadza nieprzepuszczalna, ze skór zrobiona odzież.

Że ta uwaga Nansena jest słuszną, świadczy o tem przykład grenlandzkiej ludności wybrzeża zachodniego, która oddawna znajduje się pod panowaniem duńskiem i zarażoną jest europejską «cywilizacją«. «Obyczaje« europejskie potępiają naturalnie kąpiele powietrzne w namiocie, w którym kilka rodzin wspólnie mieszka, jako »nieprzywoite«, oprócz tego europejska cywilizacja stara się o zubożenie ludu, tak iż nie stać go na namioty ze skór, lecz musi on mieszkać w jaskiniach kamiennych, — a rezultatem tego wszystkiego jest: śmiertelność z powodu suchot, które, zdaniem Nansena, wygubią ludność zachodniego wybrzeża w krótkim czasie.

A więc uczmy się od Eskimosów!

Ze względu na wielką ważność sprawy zwracaliśmy uwagę w Przew. Zdr. prawie każdego roku na doniosłe dla naszego zdrowia znaczenie słońca i powietrza (patrz. r. 1898 „Niech się stanie światło“ — r. 1901 „Nasza koszula przyrodzona“ itp.!) Miło nam donieść, że wielu Sz. Czyt. zawdzięcza właśnie zastosowaniu się do tych wskazówek dzisiejsze swe zdrowie, swą czerstwość i odporność. Wogóle jednak zbyt mało jest zrozumienia dla kąpieli powietrznych i słonecznych. A sposobności przecież jest dosyć — mimo panujących podziśdzień „obyczajów“ cywilizacyjnych. Przedewszystkiem przy każdem rannem myciu i wycieraniu się można ciału dać się „napić“ świeżego powietrza przez 10 do 15 minut; tak samo przed udaniem się na spoczynek. W nocy powinno świeże powietrze w sypialni krążyć przez odwarte okna i przez otwarte drzwiczki od pieca. Przytem nie powinniśmy w nocy zakopać się w piernaty, ale tylko lekko się przykryć kołdrą, którą zawsze można wyprać. Przedewszystkiem dzieciom naszym pozwalajmy na pławienie się w powietrzu (patrz.: Opieka nad dzieckiem). Kierując się przyrodzonym instynktem lubią same później wychodzić boso w koszulce lub nago a choćby ukradkiem (!) z domu i bawić się wspólnie z innemi dziećmi na słońcu lub grzebać w piasku. Grzechem byłoby, gdyby ktoś dzieciom takich kąpieli powietrzno-słonecznych zabronił! Dzieci mają bowiem prawo do zabezpieczenia się już za młodu przeciw chorobom zwłaszcza gruźlicy, przeciw wszelkim chorobom z t. zw. zaziębienia, przeciw porażeniom słonecznym itd. itd. Niechże jak najwięcej używają ruchu na powietrzu! Im więcej młodzież ćwiczy się w atmosferyljach (zmiany ciepłoty powietrza i ich objawy), mianowicie porusza się w morzu powietrza w okryciu możliwie najskąpszem, tem więcej rozwiniętą cieleśnie wyjdzie z tego, nabędzie tem większego kapitału zdrowia. Tak po-

wszechne dziś uskarżanie na nerwowość, przypisać należy w znacznej części brakowi naturalnego ruchu nerwów, a więc niezadowolnionomu życiu nerwów, względnie wydelikaceniu. Można powiedzieć, że kto ciągle się zaziębia, nie zaziębi się nigdy. —

Są ludzie, zwłaszcza wieśniacy, którzy na wszystko to powiedzą, że oni pracując w polu mogą słońca i świeżego powietrza używać zwykle aż za dużo, a mimo to są chorowici. — Prawda że we dnie używają zwykle tych darów, w nocy jednak śpią w powietrzu zwykle tak gęstem, że trzebaby je siekierą rozcinać. Przez całą zimę zaś bywają okna tak starannie zazamykane, iż tylko szparom i dziurom pozostałym wskutek wadliwego lub niedokładnego budowania domu zawdzięczyć trzeba, że świeże powietrze może się przecisnąć do izb i w ten sposób żapobiedz złemu jeszcze większemu.

Prócz tego wielu innych przyczyn bardzo sprzyja rozwojowi chorób na wsiach. Wspomnić tylko wypada np. o gnojówkach tuż pod oknem domu mieszkalnego, o sypianiu w stajnich, o jednostronnem pożywieniu, o bezradności przy rozpoczynających się chorobach itp. „Niech się stanie światło“ i w tym kierunku, abyśmy mieli w naszem społeczeństwie więcej zdrowych i „światłych“ osobników, nie bojących się ani zaziębienia ani żadnych bakteryj tak tuberkulicznych jak hakatystycznych.

Dr. Ater.

Z jakich przyczyn i w jaki sposób tworzą się robaki u dzieci i dorosłych?

Pytanie to stawił nam jeden z Sz. Czytelników naszych z Pomorza Kaszubskiego, ot tam z okolic zamczyska «marienburskiego», z którego to wieży nie tak dawno «zadzwoniono».

Ponieważ należyte rozpoznanie przyczyn chorób pasożytnych jest nader ważnem i stanowi poniekąd podstawę dla wytłumaczenia sobie życia wogóle jakoteż przyczyn rożnych innych chorób, dlatego wypada na pytanie powyższe dać cokolwiek obszerniejszą odpowiedź, zwłaszcza że dotąd t. nazw. «nauka» także w tym kierunku dać nie może należytego wyjaśnienia i wytłumaczenia tak zadawalniającego, jakie dał nam np. Aristoteles, ów grecki uczony przed 2288 latmi. Prosty atoli lud rólniczy, stykający się ciągle z przyrody życiem i zjawiskami, podobnie jak w wielu innych zagadnieniach, tworzy sobie i tu własną teorją z bystremi spostrzeżeniami i pojęciami często bardzo rozumnemi.

Obecna pora to najstosowniejszy czas do takich badań nader zajmujących. W kwietniu tegorocznym a nawet jeszcze w nadzwyczaj chłodnym maju było stosunkowo mało rozwiniętych roślin, mało też ukazywało się owadów. Dopiero po zbudzeniu się przyrody przez ciepło słoneczne rozwinęły się bujnie kwiaty a równocześnie zapełniło się powietrze muszkami, robaczkami, chrząszczykami i różnemi innemi owadami. Stosownie do ich szybkiego rozwoju, życie ich jest tylko krótkie: mroźnej zimy przeżyć nie mogą. Każdemu niezawodnie znaną jest roślina żółto kwitnąca nazwana Brodawnikiem mleczowatym, Dmuchawnikiem lub też Mniszkiem (Leontodon Taraxacum, opis: w Przew. Zdr. 1896). Roślina ta rozwija się szybko szczególnie w ciepło wilgotnym miesiącu maju, gdzie też najbujniej kwitnie. Podczas gdy wieczorem i jeszcze z ranka widzimy na głąbiku rurkowatym szczelnie zamknięty pączek zielony, to już około 8-mej godziny z pączka tego pod wpływem słońca rozwija się śliczny koszyk drobnych żółtych kwiatków. Zerwijmy kwiatogłówkę taką i uderzmy nią lekko o dłoń naszą a wytrzęśliśmy w tej samej chwili całą moc drobniutkich robaczków. Zkąd się wzięły? Otóż zostały wywołane do życia przez słońca promienie i to z nektaru kwiatowego, zawierającego znaczny zapas składnika nazwanego fosforanem (Phosphat). Składnik ten zawarty jest także w korzeniu, w łodydze i w liściach, najwięcej jednak znajdujemy go w kwieciu względnie w nektarze kwiatowym. Z malutkich robaczków rozwiną się już około południa muszki i chrząszczyki ssając nektar kwiatowy zastępujący im niejako miejsce matki. Nektaru takiego posiada roślina podostatkiem, gdyż ciągle się wytwarza z mlecznego gorzkiego fosforanowego soku, którym cała roślina jest przepełnioną. Gdy inną świeżą kwiatogłówkę wytrzęsiemy na dłoń w południe, wyjdą mniejsze i większe robaczki jak też chrząszczyki i latają szybko na dłoni; ledwo po minucie urosły im już skrzydełka, unoszą się

zatem w powietrze, gdzie pochwycone przez jaskółki i inne ptaszki przekształcone zostaną w nową formę.

Wszystko to dokonywa się w przeciągu sześciu godzin! Jeszcze bardziej zadziwiającą jest szybkość połączania się węglowodorów z wodą i cząstkami mineralnemi, przez co wzrost rośliny pod wpływem elektrycznego światła słonecznego zostaje wywołany jakoby różdżką czarodziejską w przeciągu dni kilkunastu.

Od maja do września niema z pewnością żadnego kwiatka, którego obfity w fosforany nektar nie wytwarzałby muszek, chrząszczyków, liszek i innych owadów ku radości jaskółek, drozdów, kosów, zięb, muchołówek, — podczas gdy również w fosforany obfitujący sok korzeniowy służy do produkowania dżdżowników (glist) i włośnic smocznych (robaków). Znamienna rozmaitość zwierzątek tych zależną jest przedewszystkiem od mineralnych składników rośliny jak np. wapna, siarki, kali itp.

Wytwarzanie robaczków nie jest jednakowoż prawdziwym celem rośliny, ale często tylko środkiem do głónego jej przeznaczenia t. j. do utworzenia się owocu. Atoli często się zdarza, że na roślinie wytwarza się zbyt dużo robactwa, które wyciąga z niej wszelkie soki, tak iż nie tylko żadnego owocu przynieść nie może, ale cała zniszczoną zostanie. Zauważyć to można szczególnie wtenczas, gdy rolę mierzwiono przez dłuższy czas tylko mierzwą bydlęcą, która to jak wiadomo zawiera dużo fosforanów. W ten sposób staje się rola zbyt jednostronnie tłustą, nie zawiera należytej ilości innych składników (wapna, siarki, kali) potrzebnych do zdrowia roślin. Z tej przyczyny widzimy, że całe winnice zniszczone zostaną przez robactwo, dlatego spostrzegamy, że niemieckie drzewa owocowe, mierzwione zbyt często gnojówką i mierzwą bydlęcą, rodzą owoce robaczliwe — podczas gdy owoc czeski jest czystym, gdyż pochodzi z drzew wyrosłych na roli obfitującej w porfyr i inne składniki mineralne.

Przekonaliśmy się, że w kilku godzinach wytworzyć się może z soku roślinnego cała moc istotek pasożytnych — o ile to łatwiej i prędzej dokonywać się może ze zwierzęcej substancji już przygotowanej!

Wszelka materja ustrojowa (organiczna) ciągle się zmienia. W ziemniakach zmiejsza się zawartość mączki, w ćwikle zawartość cukru, we winie wystawionym na działanie powietrza zamienia się alkohol w ocet. Ze świeżego soku jabłkowego lub winogronowego wytwarza się grzybek drożdżowy. Na suknie i futrze wylegają się mole. Wszędzie przemiana, wszędzie życie!

Ciało człowiecze podlega tym samym prawom ciągłego przeistoczania i przekształcania. Jakaż to różnica w kształtach noworodka a z tegoż wyrosłym młodzieńcem — jakaż znowu różnica pomiędzy chłopcem a z tegoż przekształconym starcem!

Przemiana taka dokonuje się przeważnie na podstawie obfitującej w fosforan substancji organicznej, której znamieniem jest ciągły ruch, przekształcenie, nowotwory. Takowa wykazuje życie poniekąd samodzielne i może się przemieniać jak Proteusz, a zatem też słuszną jest nazwa — proteina — dla wszelkiej substancji twórczej. W sprawie ciągłej tej przemiany materji odgrywają nader ważną rolę właśnie wspomiane wyżej fosforany. Są to połączenia fosforu z substancjami zasadowemi; mają one przeznaczenie bodźca do wzrastania czyli ugrupowania się substancji ustrojowej.

Ale wzrastanie takie, kiedy ma być trwałe i prawidłowe, wymaga jeszcze materjału podporczego a przedewszystkiem silnej podstawy (fundamentu); podobnie też przy każdej budowli potrzeba oprócz wapna, cegły, także żelaza, kamieni itp. Dlatego też spostrzegamy, że wszelka twórcza materja ustrojowa czyli proteina zawiera w sobie oprócz fosforanów zawsze jeszcze połączenia siarczane działające poniekąd jako regulatory, aby maszyna zostawała w równomiernym biegu. W tym względzie ważnem jest spamiętanie sobie, że prawidłowo zawiera krew nasza prawie dwa razy tyle soli siarczanych niż fosforanowych. W ten sposób zostaje zapobiegane nadmierne wyrośnięcie pewnych zakończeń nerwowych w błonkach śluzowych. W razie przeciwnym tj. gdy zbyt mało się znajduje siarczku sodowego (natrium sulfuratum), wyrastają z nerwowej substancji fosforanowej t. zw. nowotwory jak np. **polipy, rak.**

Wyżynanie ich, jak wiadomo, zwykle nic nie pomaga. Rosną one ciągle znowu, dopóki składu krwi nie zmienimy przez dostarczenie potrzebnych ustrojowi składników a przeważnie siarczanów i to przez stosowne odżywianie, przez zabiegi wodne, powietrzne, słoneczne itp.

W podobny sposób wytłumaczyć sobie można wytwarzanie się nowotworów już więcej samodzielnych a mianowicie z brodaweczek (papillae) nerwowych, znajdujących się w kosmkach jelitowych. Brodaweczki te zawierają delikatne rozgałęzienie nerwowego układu sympatycznego i są otoczone siateczką kapillarnych naczyń krwionośnych. Skoro w krwi tej braknie należyty zapas soli siarczanych (jako przeciwnika fosforanów), wtenczas przybłonek migotny nerwów jelitowych poczyna sobie przybierać z gąszczu pokarmowego więcej substancyj nerwowej (fosforanów!), co daje powód do tworzenia się **tasiemca**, którego główka z haczykowatym wieńcem z pewnością nie jest niczem innem jak tylko rzęsowatym przybłonkiem migotnym (epithelium).

Podobnie jak kwas siarczany oddziaływa jako czynnik przeciwny i regulujący wobec kwasu fosforowego, tak działają wobec amonu fosforanu amonowego substancje nazw: wapnem i magnezją. Brak szczególnie tych dwu składników we krwi powoduje znaną powszechnie krzywicę (angielską chorobę — rhachitis). W podobny sposób wytłumaczyć sobie można powstanie innych chorób jako też wytwarzanie się bakteryj. *)

Jak wiadomo, znajduje się w mięsie bardzo duży procent fosforanów (w mięsie wieprzowym $42^1/_2$ $^0/_0$), bardzo jednak mało wapna ($2^3/_4$ $^0/_0$) i siarki ($1^1/_2$ $^0/_0$). Przez odżywianie się przeważnie tylko mięsem staje się krew nasza nieprawidłową a cały ustrój podpada przeróżnym chorobom, także pasożytniczym. Podobnie jak się robactwo wytwarza wewnątrz ciała naszego, w jelitach na błonce śluzowej (glisty u dzieci, tasiemce u dorosłych), tak też i zewnątrz na skórze powstają tam, gdzie warunki życia są dogodne, gnidy i wszy, występuje świerzbowiec itp. Z pewnością nie trudno teraz odgadnąć, dla czego rzymski cesarz Sulla jako też Herod, ów król żydów, umarli wskutek wszawości czyli choroby pasożytniczej. Otóż przeróżne mięsa i wina nie mogły im dać siły i zdrowia (a wtenczas nie było w Europie jeszcze ani ziemniaków, które mają znaczną ilość soli organicznych!), gdyż zawierają coprawda dużo fosforanów, ale zbyt mało wapna i siarki. Atoli zdrowa krew powinna mieć należytą ilość części wapiennych a prawie dwa razy tyle siarki niż soli fosforanowych.

Obecna ciepła pora jest nietylko do wyżej wspomianych badań i spostrzegań najstosowniejszą, ale także do ozdrowienia i uprawidlenia soków ustroju naszego. Uskutecznić to możemy szczególnie przez rozumne odżywianie się takiemi pokarmami, które zawierają dostateczną ilość soli organicznych. Są to przedewszystkiem jarzyny (szpinak, łoboda, sałaty, szparagi, rabarber, itp.), dalej owoc (pomidory) (poziomki, jagody, jeżyny, borówki, figi, grusze, jabłka itp.), nareszcie zboże, wyrosłe na roli niezbyt wyzyskanej lub jednostronnie mierzwionej. Owies i jęczmień są z tych najlepsze, gdyż zawierają prawie pięć razy tyle soli siarczanych co pszenica, podczas gdy żyto tylko dwa razy tyle wykazuje. Pamiętać jednak trzeba na to, że sole organiczne nie mieszczą się w ośrodku ziarnka, ale przeważnie pod pierwszą łupinką ziarnka; a zatem jadać **chleb razowy!**

Widzimy jak wielkie znaczenie ma rozumne odżywianie się dla zdrowia i siły każdego człowieka jako też społeczeństwa. Badajmy prawa przyrody i w tym względzie i kierujmy się niemi, aby ustrój nasz stał się zdrowym, silnym i odpornym; wtenczas całość da sobie radę z wszystkiemi nieproszonemi gośćmi i wszelkiemi pasożytami.

*) Na życzenie Sz. Czyt. zamieścimy dalszy ciąg opisów w tym kierunku. Red.

Dlaczego niemcy sprowadzają zboże na chleb z królestwa Polskiego?

Zwyrodnienie czyli degeneracja (na ciele i duchu!) w Niemczech wzmaga się ogromnie, a w dniach ostatnich wydała płody duchowe wprost potworne. Niemcy, zapatrujący się trzeźwo na sprawę, uznają to sami, a obawiając się rychłego upadku, szukają środków do zachowania sobie zdrowia i siły

żywotnej. Jedni upatrują zbawienie w zabieraniu na własność (zastępczy wyraz cywilizacyjny jest „anektowanie“) nowych krajów i zlanie się z ludem politycznie może słabszym ale fizycznie zdrowszym i mniej zwyrodniałym, inni w miljonach kolonizacyjnych, znów inni w poprawie stosunków życiowych i zdrowotnych. Oczywiście ci ostatni używać chcą środków uczciwych w tej walce o byt. Rzetelną taką walkę należy nietylko pochwalić, ale każde społeczeństwo, zwłaszcza nasze, znajdujące się w stanie odrodzenia, powinno się ztąd uczyć, powinno to naśladować. Dlatego też o niej tu wspominamy.

Sprawa prawidłowego odżywiania się stanowi jedną z najważniejszych spraw dla przyszłości tak poszczególnych społeczeństw jako też ludzkości w ogóle. Od chleba naszego powszedniego trzeba poprawę rozpocząć. W Niemczech przekonano się już dostatecznie, że środki spożywcze, t. j. w pierwszym rzędzie płody ziemne nie są prawidłowe, gdyż nie zawierają w sobie należytej ilości soli mineralnych. Przyczyna zjawiska tego polega na tem, że rola została zbytnio wyzyskaną przez kulturę nadto wytężoną (forsowaną). Złe to bardzo się zwiększyło w ostatnim czasie wskutek nierozumnego mierzwienia sztucznego roli. Główne składniki naszych roślin spożywczych są: wapno, magnezja, żelazo, mangan, natron, kali, kwas krzemowy, chlor, fluor, siarka i fosfor — do mierzwienia używa się tylko kali, fosforu i azotu.

Prócz tego mąka nasza, używana do potraw jako też do wypiekania chleba, wskutek wadliwego sposobu mielenia zostaje ogołoconą z krwiotwórczych soli spożywczych czyli części mineralnych (popiołowych), odłączonych w postaci otręb.

Atoli sole spożywcze (organiczne) są dla prawidłowej budowy i zachowania ustroju naszego nader ważne, koniecznie potrzebne. Przez ich obecność nabiera krew sprawności do tworzenia silnych kości, zdrowych zębów, ciągłych ściągien i więzadeł, zbitych mięśni, włosów itp., ciało nabiera zbitości i odporności, jednem słowem siły. Ponieważ pożywienie nasze za mało zawiera tych soli organicznych, tworzących prawidłową krew, dlatego pojawia się obecnie tak dużo chorób, jak blednica, gruźlica, rak itp., jako też ogólne zwyrodnienie na ciele i duchu. Cóż oznacza np. krzywica czyli choroba angielska (rhachitis)? Bynajmniej nie brak materyj białkowych, tłuszczu lub cukru — ale przeważnie brak soli wapiennych i magnezjowych w krwi, tak iż rdzeń kości nie może się wytworzyć. Cóż innego oznacza niedostateczny wzrost i próchnienie zębów dzisiejszej generacji, jak nie brak soli wapiennych w krwi? Cóż innego znaczy niedostateczny porost włosów, kruchość paznokci — jeżeli nie brak połączeń kwasu krzemowego w krwi? co tak zwana blednica i niedokrewność, jeśli nie brak żelaza i sodku w krwi itd. itd.! A więc nie białko jest najważniejszym pokarmem, jak to niestety niektórzy jeszcze utrzymują, lecz sole organiczne, spożywcze, są najważniejszymi żywiołami w pożywieniu.

Gdy rola od czasu do czasu nie leży ugorem, ale stale ją wyzyskują przez forsowaną kulturę, a nadto mierzwią nierozumnie (kali, fosfor i azot), wtenczas płody ziemi zbyt mało zawierają tych składników i nie mogą też prawidłowo odżywiać ustroju ludzkiego. Tak jest po większej części w Niemczech, gdzie w ogóle zapanowała prawie w każdym kierunku gospodarka rabunkowa. Uznawają to niemcy sami i dlatego w pewnych stowarzyszeniach postanowiono sprowadzać zboże na chleb z Królestwa Polskiego względnie z okolic słowiańskich, gdzie się nawet z rolą obchodzą bardziej po „ludzku“ i tak jej okropnie nie wyzyskali. Przekonano się bowiem, że zboże to polskie i słowiańskich ziem wogóle zawiera znacznie więcej soli mineralnych, jest zatem o wiele lepsze i zdrowsze. Ma się zatem polskie zboże przyczynić do uzdrowienia krwi i soków zwyrodniałych niemieckich, do wzmocnienia ich kości i mięśni. Nietylko kości robotnika polskiego potrzebują do pracy, ale chcąc pozostać nadal „kulturnym“ narodem, muszą własne kości krzepić płodem polskiej ziemi. Życzmy im, aby po polskiem zbożu i duch ich stał się się czystym, by zamienianie polskich ziem, które im przecież tak potrzebne, jak się okazuje, na kraje kulturą niemiecką zajęte przestali uważać za rzecz konieczną i zbawienną dla niemczyzny!

My zaś widząc, że rolnictwo, zdrowotność i lecznictwo ściśle z sobą są połączone i jedno od drugiego zależne,

uczmy się ztąd i korzystajmy rozumnie, a z pewnością oprzemy się wszelkim zakusom zachłannym zwyrodniałych sąsiadów naszych. —

Przestrogi i rady.

Pierwsza pomoc przy porażeniu słonecznem. Oznaki porażenia są: piekące pragnienie, niezmierne znużenie, zawrót głowy, osłabione bicie tętna (pulsu), zaczerwieniona i zbyt sucha skóra. W przypadkach porażenia słonecznego, należy osobę tem dotkniętą najprzód spokojnie położyć, ile możności w chłodnem miejscu, następnie uwolnić z wszelkiego ubrania utrudniającego oddech, (kobiecie przynajmniej rozpiąć stanik, i zwolnić sznurówkę, mężczyznie zdjąć krawat i twardy kołnierzyk), a potem dać się napić wody.

Po zastosowaniu tych środków, choremu zwykle prędko się polepszy. Nie mając żadnej pomocy, może chory, łatwo stracić przytomność. Wtenczas oddychanie jest jak najbardziej przyspieszone, podczas gdy bicie tętna zaledwie czuć się daje. W krótce potem następują drgawki w członkach i w twarzy, a nareszcie łatwo przychodzi udar mózgowy (apopleksja) i następuje śmierć: Nim zatem lekarz mógłby nadejść, trzeba chorego w sposób wyżej podany niezwłocznie ratować.

Nadmienić tu zarazem wypada, iż porażeniu słonecznemu najczęściej i najprędzej ulegają takie osoby, które zbyt ciepły i obcisły ubiór w upały noszą (żołnierze), następnie osoby, których cały ustrój stał się zbyt osłabionym, a zwłaszcza przez nadużycie napojów wyskokowych (rumu, wódki, piwa, wina), dalej przez nadmiar rozkoszy zmysłowych, wreszcie przez choroby zakaźne, jak przymiot (syfilis) itp. Doświadczono także, iż osoby, które zażywały trujące lekarstwa, zwłaszcza arszenikowe, stały się niezmiernie wrażliwemi na działanie słońca i gorąca w ogólności.

— **Fałszowanie limoniady owocowej.** Co się sprzedaje publiczności pod nazwą „limoniady owocowej“, poznać można z następującego przykładu: Badanie jednej z prób limoniad „owocowych“ urzędu chemicznego w Altonie wykazało, że ani źdźbła z owoców żadnych w sobie nie zawierała, ale była jedynie wytworem sztucznym. Składała się ze zwykłej wody nasyconej kwasem węglowym, osłodzonej sacharyną, zabarwionej czerwoną farbą smołową i zawonioną sztucznym eterem owocowym. Fabrykant skazany został za to na karę pieniężną. — Limoniady „owocowe“ sprzedawają często przy zabawach ludowych, przedstawieniach, uroczystościach, odpustach itp. Są one często fałszowane. Sprzedawaną na odpustach w Częstochowie limoniadę poznać można już tylko dotknięciem języka a więc bez chemicznego badania, że osłodzoną jest „sacharyną. Na odnośnym dzbanie nie ma coprawda żadnej nalepki (etykiety) oznaczającej limoniadę „owocową“, natomiast pływa u góry plasterek z cytryny. Jak wiadomo, sacharyna jest zdrowiu szkodliwą i cukru zastąpić nie może. A zatem ostróżnie! — Sposoby przyrządzania napojów chłodzących podane są w „Jarskiej Kuchni“ str. 167 i 168.

Rozmaitości.

— **Płodność małżeństw w Galicji.** Według statystyki podanej przez d-ra Dannera, przypada w Austrji w przeciągu lat od 1831 do 1899 r. przeciętnie 4.11 ślubnych dzieci na jedno małżeństwo. Galicja zaś szczególnie odznacza się wysoką cyfrą, wskazującą na szczególną płodność małżeństw, gdyż w latach 1831 — 1840 (wraz z Bukowiną) wypadało przeciętnie 4.16 dzieci, dalej w latach 1851—1760 (już w samej Galicji) 4.38 dzieci, w latach 1871 — 1870: 4.21 dzieci, w latach 1881—1890: 4.60 dzieci, a w ostatniem dziesięcioleciu 1891—1899: 4.69 dzieci. Również dzielnie sprawują się matki i w innych słowiańskich krajach Austrji: w Bukowinie, Dalmacji, Istrji, w Krainie, na Szląsku i na Morawii — natomiast przeciętnie mniej, niż czworo dzieci na jedno małżeństwo wypada w Austrji dolnej i górnej, Salzburgu, Styrji i Karyntji. Najgorszy stosunek znajdujemy w Austrji niższej.

Od wydawnictwa.

Z powodu wyjazdu redaktora num. 8my wysłany zostanie dopiero na końcu sierpnia.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.